Faszien Yoga zum Jahresausklang am 06.12.25

An diesem intensiven Vormittag werden wir die Rolle der Faszien im Yoga am eigenen Körper erforschen und erfahren.
Wir werden mehr Raum und Weite in unserem Körper schaffen, die Verbundenheit der einzelnen Körperregionen neu spüren, Verspannungen auflösen und eine tiefe Lebendigkeit in uns schaffen.

Zugleich stellen wir uns auf den Jahresausklang ein und wollen Vergangenes loslassen und Neues willkommen heißen.

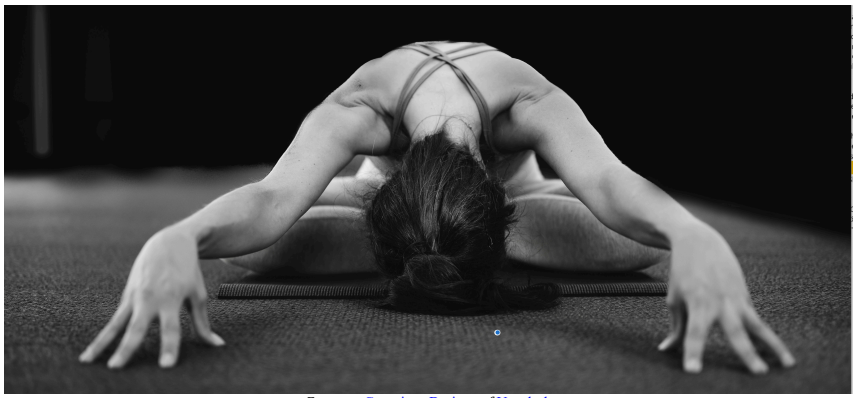

Foto von Conscious Design auf Unsplash

Kursleiterin:	Alessandra Biethan
Termin:	Samstag, den 06.12.2025 von 10:30-13:00 Uhr
Kursgebühr:	25 Euro

Yoga Vorkenntnisse nicht erforderlich. Sportgesundheit Voraussetzung.
Bitte etwas zu trinken und eine Decke mitbringen sowie 2-3 Stunden vor Kursbeginn keine größeren Mahlzeiten einnehmen.
Teilnehmerzahl begrenzt.
Bitte unbedingt rechtzeitig und verbindlich anmelden bei der Geschäftsstelle:
TSV GutsMuths, Wullenweberstr.15, 10555 Berlin
info@tsvgutsmuths-berlin.de, www.tsvgutsmuths-berlin.de Tel. 030/3932440
IBAN: DE38 1001 0010 0015 1501 04 BIC: PBNKDEFF